



United States Department of Agriculture

Entra en onda con los alimentos de verano

GUÍA DE ACTIVIDADES PARA LAS FAMILIAS

Nunca hace demasiado calor para jugar

Consulta esta sensacional guía para divertirte en familia.



**SUMMER
FOOD
SUMMER
MOVES**

Encuentra adentro del folleto:

- Nuevas maneras refrescantes de tomar agua
- Azúcares ocultos en bebidas populares
- Juegos para hacer en familia

Disfruta una manera nueva y divertida de tomar agua

Agréglele al agua algunas frutas, vegetales o hierbas para que sea más interesante. Los favoritos más comunes son las rodajas de limón, naranja o pepino. Algunas personas la llaman “agua de spa” porque parece sofisticada, pero es fácil de preparar en casa. Solo tienes que lavar y cortar frutas y vegetales en rodajas (aproximadamente una taza de fruta por cada 5 tazas de agua), agregarlas a una jarra de agua, y dejar que los sabores se asienten durante al menos 30 minutos en el refrigerador. ¡También son atractivas a la vista! Prueba estas combinaciones de sabores:

- Fresas y menta
- Sandía, pepino y limón
- Piña y limón



Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas.

Cinco buenas razones para tomar agua

- 1. ¡Fuera hace calor!** El agua fría es más refrescante en el verano. Mantén una jarra de agua fría en el refrigerador y agrega cubos de hielo a la botella de agua de tu niño.
- 2. ¡Ahorra dinero!** Empieza a tomar agua en casa y pide agua cuando comas afuera. Te sorprenderá cuanto dinero puedes ahorrar.
- 3. ¡El agua te puede ayudar a mantener un peso saludable!** Si reemplazas con agua una gaseosa azucarada de 12 onzas, ahorrarás alrededor de 126 calorías. Si normalmente tomas bebidas gaseosas todos los días, este pequeño cambio puede generar una gran diferencia.

- 4. ¡Es mejor para los dientes!** Las bebidas azucaradas son una de las principales fuentes de azúcar en las dietas de los niños. Los azúcares de estas bebidas son “alimento” para las bacterias que causan las caries.
- 5. Los niños observan... conviértete en un modelo positivo.** Lo que tomas es tan importante como lo que comes. Toma agua con frecuencia y disminuye el consumo de bebidas azucaradas. Lleva una botella reutilizable con agua cuando salgas.

Azúcares engañosos

No te dejes engañar por anuncios ingeniosos. Estas bebidas suenan saludables pero, por lo general, contienen una gran cantidad de azúcares adicionales:

- Aguas con sabor
- Bebidas de frutas
- Bebidas energizantes
- Bebidas deportivas

Enséñales a tus niños que...

- Una dieta saludable también significa tomar decisiones inteligentes con respecto a las bebidas.
- Las bebidas azucaradas como las gaseosas regulares son un gusto de vez en cuando, no algo para tomar todos los días.
- La leche sin grasa o baja en grasa son excelentes opciones para las comidas, ya que contienen calcio y vitamina D para ayudarles a los niños a tener dientes y huesos fuertes.

La verdad sobre las bebidas azucaradas

Las bebidas como las gaseosas regulares, el té helado endulzado, las bebidas energizantes y las bebidas deportivas tienen mucha azúcar adicional, calorías vacías y poca nutrición.

Equilibra tu día con alimentos y juegos

Para mantener tu cuerpo saludable, toma menos bebidas azucaradas y equilibra el consumo de calorías con actividad física.

Usa “Equilibra tus bebidas” para tener una idea de cuántos minutos de actividad necesitaría tu niño para quemar las calorías del azúcar adicional de algunas bebidas populares. ¡Te sorprenderás al ver los resultados! Para obtener más información y para recibir un plan nutricional y de actividad física gratuito y personalizado, en función de la edad, el sexo, el peso y el nivel de actividad de tu niño, visita SuperTracker (<https://www.supertracker.usda.gov>).

Equilibra tus bebidas

¿Cuánto tiempo necesita un niño para quemar las calorías de una bebida azucarada?

Si tomas...	Una lata de 12 onzas de una gaseosa cola regular, de refresco de jengibre, de “root beer” o de otra gaseosa	Una taza de 20 onzas de limonada	Una botella de un litro (34 onzas) de gaseosa cola regular o de otra gaseosa
Incorporas...	126 calorías de azúcar adicional	220 calorías de azúcar adicional	355 calorías de azúcar adicional
Período de tiempo que debes caminar para quemar estas calorías* (para un niño de 6 a 11 años de edad)	1 hora	2 horas	3 horas
Período de tiempo que debes caminar para quemar estas calorías* (para un adolescente de 12 a 14 años de edad)	45 minutos	1 hora y 25 minutos	2 horas y 5 minutos

*Cálculos aproximados en función del peso promedio de los niños entre 6 y 11 años, y 12 y 14 años. Los que pesan más del promedio deberán quemar más calorías. Los que pesan menos del promedio deberán quemar menos calorías. Los cálculos se realizaron en función de una velocidad de caminata de 3 millas por hora. Fuente: Wang, Hsiao, Orleans, Gortmaker; 2013.

¡SUPERA EL CALOR y mantente saludable en familia!

¿Estás buscando maneras de equilibrar tus calorías o quieres poner tu cuerpo en movimiento y divertirte? ¡Apaga todas las pantallas y levanta a tu familia del sofá con estos divertidos juegos que los niños disfrutarán!

Juego de la esponja:

Se juega como el tradicional juego “Tú la Llevas”. La persona que “la lleva” usa una esponja mojada para perseguir a los demás jugadores. La primera persona que toca con la esponja se convierte en la próxima que “la lleva”. Moja la esponja en agua fría y limpia después de cada ronda. Juega este juego en el césped para asegurarte de que nadie se lastime.



Una visita a la piscina:

¡Refréscate con una visita a la piscina local! Juega juegos clásicos como Marco Polo: la persona que es “Marco” cierra los ojos durante una cantidad determinada de segundos mientras los demás jugadores se dispersan en la piscina. “Marco” grita “¡Marco!” y los demás jugadores responden “¡Polo!” “Marco” nada en la piscina intentando tocar a los otros jugadores. La primera persona a la que logre tocar se convierte en “Marco”.

Supervise a los niños en el agua todo el tiempo, asegúrese que los niños más pequeños se mantengan en el agua poco profunda y proporcione chalecos salvavidas para los nadadores con menos experiencia.



Toma agua helada para mantenerte fresco mientras estás activo.

¡Una gran forma de superar el calor es tomar agua! Mantener tu agua fría y con gran sabor es tan fácil como hacer tus propios cubos de hielo. A continuación, te mostramos cómo hacerlos:

- Coloca fruta cortada o hierbas frescas en cada sección de una bandeja de hielo. La menta o cualquier tipo de fresa serán excelentes opciones.
- Cúbrelas con agua y guárdalas en el congelador hasta que se congelen.
- Coloca los cubos en tu agua, y cuando el hielo se derrita, ¡tendrás agua fresca y sabrosa!

